

# 114 年度中國醫藥大學高等教育深耕計畫-北港書院特色計畫-

## 【養生保健茶包 DIY 課程】活動集錦

日期：114 年 05 月

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |      |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|-------------------|
| 學 校 名 稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 中國醫藥大學                 |      |                   |
| 活 動 名 稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 北港書院特色計畫-養生保健茶包 DIY 課程 |      |                   |
| 所屬計畫名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 香藥草植物應用探索系列            |      |                   |
| 計畫主持人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 楊賢惠主任                  |      |                   |
| 活 動 日 期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 114.05.15              |      |                   |
| 活 動 時 間                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17:30-19:30            |      |                   |
| 活 動 地 點                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 北港分部教學大樓 B1 藝文教室       |      |                   |
| 活 動 聯 絡 人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 廖翊婷                    | 聯絡電話 | 05-7833039 轉 1100 |
| 活動內容說明                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                        |      |                   |
| <p>一、主旨：</p> <p>北港分部香草藥園，主要種植香草植物，一則提供教學場域使用，同時亦讓學生可以實際觀察、體驗藥用植物栽種生長及運用。於 113 年度另新建一座智慧中草藥園，為突顯各藥園的特色，先前所建的藥園以栽種香草植物為主軸，期望同學藉由此處的香草植物園進而學習香草植物多樣性功能，並實際應用於日常生活而規劃的一系列相關應用探索活動。</p> <p>二、指導老師：黃世勳老師</p> <p>三、參加人數： 64 人</p> <p>四、地點：北港分部教學大樓 B1 藝文教室</p> <p>五、活動說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.介紹市售常見的養生茶包種類、藥材及茶包配置方法及劑量。</li> <li>2.就現場提供的材料進行詳細劑量解析及功效。</li> <li>3.現場實際示範及讓同學操作自製茶包。</li> <li>4.請同學沖泡自製茶包後，多次調整茶包內容物劑量。</li> <li>5.讓同學以相同的材料但不同的劑量，依個人喜好的酸、涼、甜、苦度，調配出專屬個人喜好的茶包。</li> </ol> |                        |      |                   |

## 活動照片

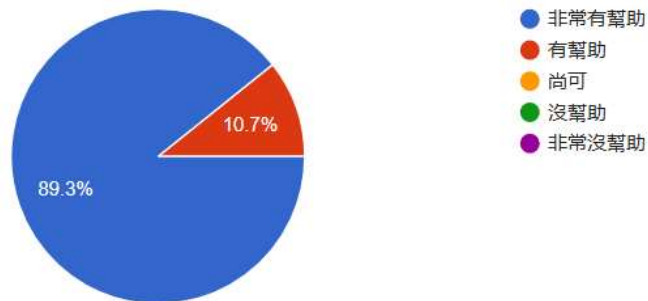


## 活動照片

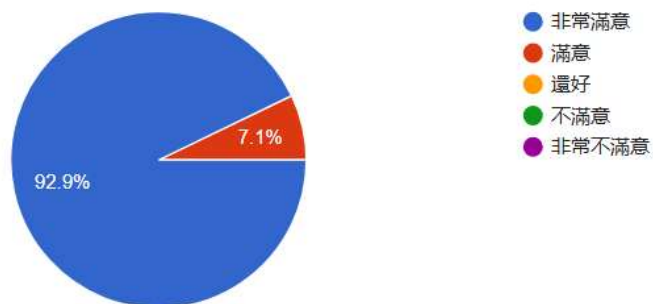


回饋單統計：

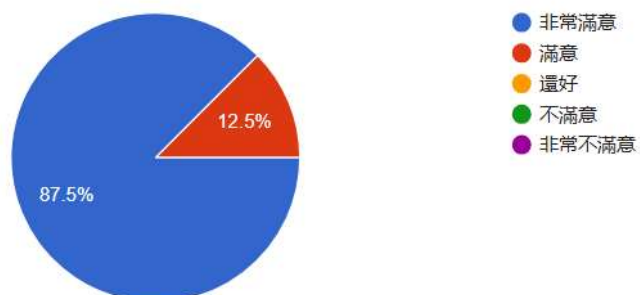
一、本活動內容是否有助於提昇您對「養生保健茶包DIY」的學習效益：



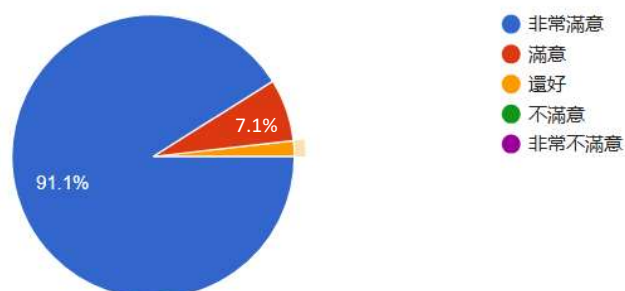
二、您對於此活動講師表達能力/內容的滿意度：



三、您對於此活動現場的滿意度：



四、您對於本次活動的整體滿意度：



五、請您建議希望承辦單位辦理哪些中藥及香草相關活動？

1. 來做仙草凍！
2. 做防蚊或驅蟲的香包
3. 中藥或香草製成的甜點
4. 做香草餅乾
5. 青草茶、咖啡豆
6. 中藥藥膏製作
- 7 簡單的中藥草料理.
8. 香草化妝水

六、參加本次活動感想（30--100 字）：

1. 清涼苦裏，瀉火香縮。  
嗅草芳盈鼻口，似春回落；  
嚐茶水漫舌末，如夏遠躲。  
風搖竹隙，泉湧簾波。  
盪空望天風，意請涼秋；  
味澀參世味，心隨靜流。  
浞錯，啜卓。
2. 通過這次活動學習到很多關於中草藥茶包的知識，也認識到了桑葉、魚腥草、甜菊、小金英和薄荷，也製作了獨一無二的茶包，是一次很新穎的體驗，非常感謝世勳老師認真的教學！受益匪淺
3. 自己做茶包真的很有趣，喝起來原本以為會很難喝，結果其實蠻好喝的！還能依照自己喜好調整味道！還能預防感冒真的好好玩！已經迫不及待把茶包帶回家給媽媽喝喝看了！
4. 可以自由調配青草茶的原物料，第一次依自己的喜好隨機調配，然後去沖泡，就可以得知下一次需要加入喜歡的草藥，學到了各種中草藥可以弄成茶飲喝，知道有酸、涼、甜、苦的草藥。
5. 這次的飲料動手做了養生的茶包，自己裝滿之後用熱水泡開之後，我覺得非常的好喝，加了甜菊之後甜甜的但真的不能加太多，我個人非常喜歡薄荷的味道。
6. 我平常都有在喝茶，但這次的活動讓我第一次自己DIY做自己喜歡口味的茶，結果雖然不如我預期的那麼好喝因為甜菊放太多了，但整體活動還是蠻有趣的
7. 茶包中各種藥草的比例要抓好，不然很容易不好喝。這次藥草茶手作活動讓我體驗到天然草本的香氣與療癒效果，透過親手製作，更加認識藥草的功效與應用，十分有趣。
8. 我覺得這次的課程，使我獲益良多。中藥茶包方便實用，免去煎煮繁瑣，口感溫和自然，有助於調理身體。每天飲用讓人感覺精神較佳，是現代人養生的好選擇。
9. 不只喝了自製的青草茶，還可以認識很多中草藥。這是我第一次直接接觸青草茶包的原料，還吃了甜菊的葉子，很甜很好吃！
10. 自己做茶包真的很有趣，喝起來原本以為會很難喝，結果其實蠻好喝的！還能依照自己喜好調整味道！還能預防感冒真的好好玩！已經迫不及待把茶包帶回家給媽媽喝喝看了！